



Póngase al día con la salud oral

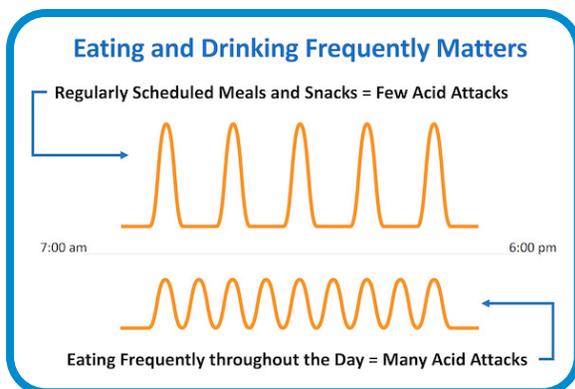
Comprendamos cómo el azúcar contribuye a la caries dental

Los niños que a menudo consumen alimentos y bebidas que contienen azúcares naturales o agregados durante el día tienen más probabilidades de presentar caries dentales que aquellos que los consumen con menos frecuencia. Es posible que los padres y el personal de Head Start no sepan que muchos de los alimentos y bebidas que les dan a los niños contienen azúcar.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral tiene que ver con el azúcar. Esta hoja describe cómo el consumo frecuente de alimentos y bebidas que contienen azúcar durante el día hace que aumente el riesgo de presentar caries dental. También recoge información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos para identificar los azúcares ocultos en los productos y enumera consejos para que el personal de Head Start comparta con los padres sobre cómo limitar la ingesta de azúcar de sus hijos.



La frecuencia con la que los niños consumen alimentos y bebidas con azúcar durante el día importa



El azúcar desempeña un papel clave en la caries dental. Muchos alimentos, como la leche y los productos lácteos, las frutas, verduras, granos y alimentos procesados y preparados, contienen azúcar.

Las bacterias que causan la caries dental descomponen los alimentos y bebidas que contienen azúcar para formar un ácido. Cada vez que una persona consume alimentos o bebidas que contienen azúcar, el ácido

permanece en la boca de 20 a 40 minutos. Los niños que se alimentan con comidas y refrigerios a una hora programada corren un menor riesgo de presentar caries dentales que los niños que se alimentan a menudo durante el día.

Los picos en el gráfico superior (Comidas y refrigerios programados regularmente = Pocos ataques de ácido) muestran que el ácido está en la boca del niño cinco veces durante el

día, durante un total de aproximadamente 1 hora y media. Los picos en el gráfico inferior (Alimentado a menudo durante el día = Muchos ataques de ácido) muestran que el ácido está en la boca del niño nueve veces al día, durante un total de 3 horas (aproximadamente el doble de tiempo que en los niños que se alimentan con comidas y refrigerios a horas programadas). Si un niño consume con frecuencia alimentos y bebidas que contienen azúcar, con el tiempo es más propenso a presentar caries dentales.

Cómo encontrar el azúcar oculto

Muchos alimentos y bebidas contienen azúcar añadida. El azúcar en los alimentos puede aparecer con muchos nombres diferentes. El mejor lugar para verificar si un producto contiene azúcar es en la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos. Busque palabras como:

- azúcar de remolacha (beet sugar),
- azúcar morena (brown sugar),
- azúcar de caña (cane sugar),
- edulcorantes de maíz (corn sweeteners),
- sirope de maíz (corn syrup),
- jugo de caña (cane juice),
- sirope de maíz de alta fructosa (high fructose corn syrup),
- miel (honey),
- sirope de malta (malt syrup),
- sirope de arce (maple syrup),
- melaza (molasses),
- azúcar crudo (raw sugar),
- azúcar blanca (white sugar).



Ingredients: Whole Grain Oats (includes the oat bran), **Sugar**, Modified Corn Starch, **Honey**, **Brown Sugar Syrup**, Salt, Tripotassium Phosphate, Canola and/or Rice Bran Oil, Natural Almond Flavor. Vitamin E (mixed tocopherols) Added to Preserve Freshness.

Consejos para ayudar a los padres a limitar el consumo de azúcar de sus hijos

El personal de Head Start puede ayudar a prevenir la caries dental enseñándoles a los padres sobre el azúcar oculta en los alimentos y bebidas. El personal también puede proporcionar información sobre los hábitos alimentarios y de formas de alimentación que pueden reducir el riesgo de que su hijo presente caries dental.

- Explíqueles a los padres el papel que desempeña el azúcar en el proceso de la caries dental y que la frecuencia con la que un niño consume alimentos y bebidas que contienen azúcar puede marcar una gran diferencia.
- Muéstrelas a los padres cómo identificar los azúcares nombrados en las etiquetas de los ingredientes.
- Trabaje con los padres para establecer un horario para servir comidas y refrigerios.
- Anime a los padres a no alimentar a sus hijos ni dejarlos picar alimentos y bebidas a menudo durante el día, especialmente aquellos que contienen azúcar natural o agregada.

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety